

Lp.	Makroregion	Mezoregion (pasmo, masyw, grzbiet, miejsowość)	Rodzaj i przebieg trasy	dystans/ przewyższenie ⁴⁾
1.	Sudety Zachodnie	Góry Izerskie (Grzbiet Wysoki/ Świeradów)	Trasa narciarska (utrzymywana) „Śladem Izerskiego Cietrzewia”: Stóg Izerski - Polana Izerska - Chatka Górzystów - Sina Droga - Jarzębca Polana - Stóg Izerski	18km/170 m
2.	Sudety Zachodnie	Góry Izerskie (Grzbiet Wysoki/ Jakuszyce)	Trasa narciarska (utrzymywana) „Trasami Biegu Piastów”: Jakuszyce - Orle - Rozdroże pod Cichą Równią - Jakuszyce	12 km/120 m
D22.	Sudety Zachodnie	Góry Izerskie (Grzbiet Wysoki/ Jakuszyce)	Trasa narciarska (częściowo utrzymywana, pieszy szlak turystyczny): Jakuszyce - Rozdroże pod Cichą Równią - Kopalnia - Rozdroże pod Zwaliskiem - Wysoki Kamień - Rozdroże pod Zwaliskiem - Biała Dolina	16 km/260 m
D23.	Sudety Zachodnie	Karkonosze (Jakuszyce)	Trasa piesza i narciarska szlak turystyczny zielony: Jakuszyce - Dolina Kamiennej - Owcze Skąły - Hala Szrenicka - Schronisko na Szrenicy ²⁾	7 km/490 m
3.	Sudety Zachodnie	Karkonosze (Przesieka)	Trasa narciarska (utrzymywana): Przesieka - Dolina Czerwonego Potoku - Droga Sudecka ¹⁾	7 km/360 m
4.	Sudety Zachodnie	Karkonosze (Śląski Grzbiet)	Trasa narciarska (oznakowana, strona polska): Śląski Dom - Spalona Strażnica - Pod Małym Szyszakiem ¹⁾	7 km/90 m
5.	Sudety Zachodnie	Góry Kaczawskie (Grzbiet Południowy)	Proponowana trasa narciarska (pieszy szlak turystyczny): Przełęcz Widok - Baraniec - Przełęcz Radomierska	11 km/230 m

6.	Sudety Zachodnie	Rudawy Janowickie (Janowicki Grzbiet)	Proponowana trasa narciarska (rowerowy szlak turystyczny i drogi): Przełęcz Karpnicka - Polana Mniszkowska - Miedzianka	12 km/250 m
D24.	Sudety Zachodnie	Karkonosze (Lasocki Grzbiet)	Proponowana trasa narciarska (szlaki piesze, szlak rowerowy) Przełęcz Okraj - Łysociński Grzbiet - trawers Borowej Góry - trasa rowerowa ER-2: trawers Bielca - dojście szlaku żółtego - Granica Państwa ⁵⁾	8 km/200 m
7.	Sudety Środkowe	Góry Kamienne (Góry Krucze)	Trasa narciarska (utrzymywana) „Podlesie”: Lubawka OW „Modrzew” - trawers Zasięka - Rozdroże Trzech Buków - Krucze Skąły - OW „Modrzew”	15 km/160 m
8.	Sudety Środkowe	Góry Wałbrzyskie (Masyw Trójgarbu)	Proponowana trasa narciarska (szlak Ekomuzeum, piesze szlaki turystyczne): Witków - Trójgarb - Rozdroże Siedmiu Dróg - pod Jagodnikiem - Rozdroże - Witków	11 km/330 m
9.	Sudety Środkowe	Góry Kamienne (Masyw Dzikowca)	Trasa narciarska (utrzymywana) „Widokowa”: Grzędy (zalew) - trawers Dzikowca - trawers Wysokiej i Suchej Góry - Grzędy (zalew)	13 km/280 m
10.	Sudety Środkowe	Góry Kamienne (Góry Suche)	Trasa narciarska (utrzymywana): Schronisko „Andrzejówka” - Przełęcz Pod Szpicakiem - Schronisko „Andrzejówka” - Przełęcz Pod Turzyną - Hala pod Klinem - Schronisko „Andrzejówka”	10 km/120 m

11.	Sudety Środkowe	Góry Sowie (Bielawa)	Trasa narciarska (utrzymywana): Przełęcz Jugowska - Pętla wokół Niedźwiedziej Skąły (trasa "Niedźwiedź") - Kozie Siodło - schronisko „Sowa” (trasa „Sowa”) - Kozie Siodło - Przełęcz Jugowska - Bielawa (trasa „Trzy Buki”)	16 km/440 m
12.	Sudety Środkowe	Góry Stołowe (Kartów)	Trasa narciarska (utrzymywana): Kartów - Łąka Pasterska - Pasterka - Droga nad Urwiskiem - Skalne Grzyby - Batorówek - Kartów	26 km/90 m
13.	Sudety Środkowe	Góry Orlickie (Zieleniec)	Trasa narciarska (częściowo utrzymywana): Zieleniec parking południowy - ponad wyciągami - Orlica ¹⁾	5 km/220 m
14.	Sudety Środkowe	Góry Bystrzyckie (Masyw Jagodnej)	Trasa narciarska (utrzymywana): Schronisko „Jagodna” - Popielna Droga - Jagodna - Sasin - Schronisko „Jagodna”	13 km/200 m
D25.	Sudety Środkowe	Góry Bystrzyckie (Gniewoszów)	Proponowana trasa narciarska (szlaki piesze) Gniewoszów - Źródła Różanki - Gniewosz - Poniatów - autostrada sudecka - Gniewoszów	13 km/250 m
15.	Sudety Wschodnie	Góry Bardzkie (Grzbiet Wschodni)	Proponowana trasa narciarska (rowerowy szlak turystyczny): Bardo PKP - Przełęcz Łaszczowa - trawers Kłodzkiej Góry - „Kukułka” - Mariańska Dolina - Kłodzko	15 km/320 m
16.	Sudety Wschodnie	Góry Złote (Łądek Zdrój)	Trasy narciarskie (oznakowane): Łądek Zdrój - Rondo Duże - Droga Wielka Okólna - trawers Trojaka - Rozdroże Zamkowe - Łądek Zdrój	14 km/220 m

17.	Sudety Wschodnie	Góry Bialskie (Bielice)	Trasa narciarska (utrzymywana) i rowerowa: Bielice (leśniczówka) - Dolina Białej Łądeckiej - Puszcza Jaworowa - trawers Rudawca - Czarny Dukt (trasa rowerowa znakowana) - Bielice (leśniczówka)	17 km/320 m
18.	Sudety Wschodnie	Masyw Śnieżnika (Kletno)	Trasa narciarska (utrzymywana) i szlak pieszy: Kletno - Rozdroże pod Porębkim - Kamienica - Droga Nad Lejami - Rozdroże pod Porębkim - pętla góry Młyńsko - Kletno	20 km/320 m
D26.	Sudety Wschodnie	Masyw Śnieżnika (Międzygórze)	Proponowana trasa narciarska (drogi i turyst. szlaki piesze): Międzygórze - Dolina Wilczki - schronisko pod Śnieżnikiem - Żmijowiec - trawersy Jaworowej Kopy - Dolina Bogoryi - Międzygórze	16 km/500 m
D27.	Sudety Wschodnie	Masyw Śnieżnika (Jodłów)	Proponowana trasa narciarska turystyczny szlak pieszy: schronisko pod Śnieżnikiem - Goworek - Wysoczka - Przełęcz Puchacza - Jodłów	14 km/650 m
19.	Sudety Wschodnie	Góry Opawskie (Głuchołazy)	Trasy narciarskie (utrzymywane): niebieska Głuchołazy - Podlesie - Głuchołazy (7 km) i zielona pętla na Górze Parkowej (5 km)	12 km/60 m
20.	Przedgórze Sudeckie	Masyw Ślęży (Sobótka)	Trasa narciarska (oznakowana): Przełęcz pod Wieżycą - Duża Pętla - Przełęcz Tapadła - Mała Pętla - Przełęcz Pod Wieżycą	17 km/200 m

21.	Przedgórze Sudeckie	Wzgórza Niemczańsko-Strzelińskie (Wzgórza Strzelińskie)	Proponowana trasa narciarska (piesze szlaki turystyczne): Ziębice - Gromnik - Biały Kościół	23 km/190 m
-----	---------------------	---	---	-------------

- 1) W przypadku krótkich tras, nie tworzących zamkniętej pętli, można je wkomponować w dłuższą wybieżkę narciarską w terenie.
Propozycje tras są dostępne na stronie: <http://www.pttk.wroclaw.pl/main/ktn/index.html>
- 2) Zalecany kierunek przebywania trasy – zgodnie z opisaniem
- 3) Trasy oznaczone symbolem Dxx (xx: 22 do 27) wprowadzono od dnia 20 marca 2018, w zmienionym Regulaminie WSP.
- 4) Przewyższenie jest różnicą najwyższego i najniższego punktu trasy ± 10 m.
- 5) Na czas zamknięcia trasy po stronie polskiej (LP) dopuszcza się przejście po stronie czeskiej trasą narciarską (szlak czerwony) do chaty „Lysečinská boud”